Brochure TECHNIQUE

Championnat

Départemental FSCF
Poussines

GRS

2016/2017

Fédération Sportive et Culturelle de France
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
LANDES

Programme imposé mains libres Poussines

Programme poussines mains libres : (musique et vidéo de l'imposé à demander au CD40)

Musique imposé 1min
La gymnaste devra suivre l'imposée du début à la fin, aucune modification n'est autorisé sauf sur une difficulté qui devra être d'une valeur de 0.20 ou si une gymnaste et gauchère dans ce cas elle pourra changer la direction des déplacements (effet miroir).

Difficulté corporelle :
Code FIG

3 difficultés corporelles imposées (valeur 0.10) : Saut : Equilibre :
Pivot :
1 difficulté corporelle au choix (valeur 0.20)

Critère d'évaluation :

L'imposé sera évalué sur les critères suivant :

Note sur 12.50 point

Propreté (pointe, jambes tendu, placement du corps) : 2.00
Expression (ressentir la musique, partagée): 2.00
Utilisation de l'espace (grand déplacement) : 2.00
Amplitude (hauteur, gestuel, port de tête et de bras) : 2.00

Pénalité :

Manque de propreté (pointe non tendu, mauvais placement du corps, déséquilibre) : -0.5
Manque d'expression (aucune expression, regard au sol, regard fuyant) : -0.5
Espace non utilisé (mauvaise utilisation de l'espace, déplacement trop petit) : -0.5
Manque d'amplitude (pas assez de hauteur, mouvement pas assez grand, gestuel saccadé) : -0.5
Statisme de la gymnaste (arrêt partiel) : -0.5
Sortie du praticable pendant le passage (arrêt volontaire) : -0.5
Discussion gymnaste/entraineur : -0.5
Parler pendant le passage : -0.5

Les pénalités peuvent s'effectuer plusieurs fois.

Programme imposé Ruban Poussines

Programme poussines imposé ruban : (musique et vidéo de l'imposé à demander au CD40)

Engin imposé : Ruban
Musique imposé 1min
La gymnaste devra suivre l'imposée du début à la fin, aucune modification n'est autorisé sauf sur une difficulté qui devra être d'une valeur de 0.20 ou si une gymnaste et gauchère dans ce cas elle pourra changer la direction des déplacements (effet miroir).

Difficulté corporelle :

Code FIG

3 difficultés corporelles imposées (valeur 0.10) : Saut : Equilibre :
Pivot :
1 difficulté corporelle au choix (valeur 0.20)

Prise de risque :

1 le type de lancer et les rotations sous l'engin sont au choix et devront avoir une valeur de 0.20 (ex : lancer débouler rattraper débouler / lancer roulade rattraper roulade / lancer tour sur les fesses rattraper tour sur les fesses ect).

Critère d'évaluation :

L'imposé sera évalué sur les critères suivant :

Note sur 20.00 point

Propreté (pointe, jambes tendu, placement du corps) : 2.00
Expression (ressentir la musique, partagée): 2.00
Utilisation de l'espace (grand déplacement) : 2.00
Amplitude (hauteur, gestuel, port de tête et de bras) : 2.00
Manipulation à l'engin : (spiral, serpentin, passage à travers ect) : 7.50

Pénalité : Les pénalités peuvent s'effectuer plusieurs fois.

Manque de propreté (pointe non tendu, mauvais placement du corps, déséquilibre) : -0.5
Manque d'expression (aucune expression, regard au sol, regard fuyant) : -0.5
Espace non utilisé (mauvaise utilisation de l'espace, déplacement trop petit) : -0.5
Manque d'amplitude (pas assez de hauteur, mouvement pas assez grand, gestuel saccadé) : -0.5
Statisme de la gymnaste (arrêt partiel) : -0.5
Manipulation à l'engin : (Altération du dessin du ruban, Maniement incorrect passage / transmission imprécise, baguette involontairement tenu au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquer du ruban, Serpentins et spirales ondulations ou boucles pas suffisamment serrées et ondulations ou boucles pas de même amplitude (hauteur, longueur), Nœud dans le ruban avec interruption de l'exercice, bout du ruban reste involontairement au sol pendant le dessin, le lancer ,l'échappé, etc., Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps avec interruption de l'exercice : -0.5
Sortie du praticable pendant le passage (arrêt volontaire) : -0.5
Discussion gymnaste/entraineur : -0.5
Parler pendant le passage : -0.5